



Scénario d'approfondissement pour le compagnon de naissance (TU)

Expliquez d'abord l'ancrage de l'épaule avant de commencer.

En se tenant à côté de la mère, diriger la paume de la main ouverte vers la mère, au-dessus de son ventre, à environ 15cm, remonter lentement la main vers le haut du corps et dire :

Je vais passer ma main lentement au-dessus de toi et remonter jusqu'à ta tête ... lorsque j'atteindrai ton visage ... je veux que tu suives ma main seulement avec les yeux ... ne bouge pas la tête ... très bien.

Tenir la main au-dessus de la tête de la mère.

Maintenant, fixe ma main comme si tu étais dans un rêve ... comme si tu pouvais voir au travers ... pendant que tu fais cela, tes yeux deviennent plus secs ... tu veux cligner des yeux ... tes yeux sont fatigués maintenant, comme s'ils voulaient se fermer ... je t'en prie ... résiste à la tentation de fermer les yeux.

Maintenant, je vais passer la main lentement un peu plus bas devant ton visage ... lorsque j'arriverai à la hauteur de tes yeux ... laisse simplement tes yeux se fermer doucement ... et entre dans un état de profonde ... profonde détente ...

Faire une pause. Placer la main sur l'épaule de la mère et dire :

DÉTENDUE ... PROFONDÉMENT DÉTENDUE ...

Enlever la main.

Maintenant, dirige ton attention sur tes paupières ... il semble qu'elles se ferment encore davantage ... les muscles à l'intérieur et autour de tes yeux se détendent ... ton front devient plus lisse ... et toutes les petites rides de souci s'estompent et disparaissent ... il semble maintenant que tes paupières sont scellées ... et la même sorte de relaxation commence à s'étendre jusqu'à tes joues ... le bas de tes joues ... ta bouche ... et tes mâchoires ... tu places ta langue derrière les dents du haut ...

et ta mâchoire inférieure se détend pendant que tu t'enfonces de plus en plus ... en relâchant toutes les tensions de ton corps. (pause)

Maintenant, je vais prendre ton poignet et soulever ton bras ... ne m'aide pas ... laisse-moi faire tout le travail ... laisse ton bras mou ...

Soulever le bras d'environ 30 cm au-dessus des cuisses.

Laisse-moi supporter le poids de ton bras ... (pause)

Maintenant, je vais laisser tomber ton bras ... lorsque ton bras tombera ... tu t'enfonceras encore deux fois plus profondément que tu ne l'es maintenant.

Lâcher le bras et le laisser tomber.

Je vais soulever ton bras de nouveau et le laisser retomber ... au moment où il retombera ... tu vas doubler à nouveau ta relaxation ... et tu vas descendre encore plus profondément ... encore une fois, je soulèverai ton bras ... et le laisserai retomber ... et tu t'enfonceras dans un état de détente encore plus profond que tout ce que tu as connu.

Pendant que tu es dans cet état de détente ultime ... tu enseignes à ton corps à se détendre complètement et à lâcher prise ... exactement comme tu le feras lorsque tu donneras naissance à notre bébé ... en te laissant aller et en lâchant prise ... tu t'enfonceras de plus en plus à mesure que ton travail avancera.

Maintenant, je vais compter de 1 à 5 ... tu vas graduellement redevenir consciente de ce qui t'entoure ... tu te sentiras alerte mentalement ... énergisée physiquement ... calme et confiante spirituellement ... 1 ... 2 ... tes mains commencent à bouger ... 3 ... tes pieds commencent à bouger ... 4 ... tu commences à percevoir la pièce et les gens autour de toi ... 5 ... tu es complètement éveillée et tu te sens en pleine forme.